



### Le coin des recettes . . .

#### Ratatouille

*Ingrédients pour 4 personnes*

2 Aubergines  
2 Courgettes  
4 Tomates  
1 Poivron  
2 Oignons  
1 gousse Ail  
5 cuil. à soupe Huile d'olive  
2 Branches de thym  
Sel  
Poivre

#### Préparation

Lavez les légumes et coupez-les en dés. Pelez et émincez les oignons et l'ail. Faites chauffer 1 cuillère d'huile dans une cocotte et faites suer les oignons.

Retirez-les et réservez. Versez à nouveau 1 cuillère d'huile dans la cocotte et faites revenir les dés d'aubergines pendant 5 min en remuant. Réservez.

Faites chauffer le reste d'huile et ajoutez les dés de courgettes et de poivrons. Mélangez sur feu moyen pendant 5 min puis ajoutez les tomates et l'ail. Remettez les oignons et les aubergines dans la cocotte, salez, poivrez, ajoutez le thym et laissez mijoter doucement 45 min. Servez chaud ou très frais.

Conseil : au moment de servir, parsemez de basilic ciselé.

#### Potage à l'aubergine et aux tomates rôties

*Ingrédients pour 8 personnes*

4 grosses aubergines , coupées en deux sur la longueur 5 tomates coupées en deux  
4 poireaux hachés finement (les parties blanche et vert pâle seulement)  
2 gousses d'ail hachées finement  
2 cuillères à thé de paprika  
1/4 cuillère à thé de piment de Cayenne  
3 1/2 tasses de bouillon de légumes  
1/2 tasse de vin blanc sec ou eau  
2 cuillères à table de thym frais , haché  
2 cuillères à table d' origan frais , haché  
1 cuillère à table de vinaigre balsamique  
1/4 cuillère à thé de poivre noir du moulin  
1/2 tasse de crème à 35 % (facultatif)  
Sel  
Huile d'olive

#### Préparation

Tapissez deux plaques de cuisson de papier d'aluminium et les huiler généreusement avec de l'huile. Mettez les aubergines et les tomates, le côté coupé dessous, sur les plaques de cuisson. Cuire au four préchauffé à (200°C) de 30 à 35 minutes ou jusqu'à ce que les aubergines soient très tendres.

Laissez refroidir légèrement.

Retirez les plaques de cuisson du four et laissez les légumes refroidir légèrement. À l'aide d'une grosse cuillère, retirez la pulpe des aubergines et réservez. À l'aide d'un petit couteau, pelez les tomates et réservez.

Dans une grosse cocotte en métal, chauffez de l'huile à feu moyen. Ajoutez les poireaux et cuire, en brassant de temps à autre, pendant 5 minutes ou jusqu'à ce qu'ils aient ramolli (ne pas faire dorer). Ajoutez l'ail, le paprika et le piment de Cayenne et mélangez. Ajoutez le bouillon de légumes, le vin blanc, la pulpe réservée des aubergines et des tomates, le thym et l'origan. Portez à ébullition, réduire le feu et laissez mijoter à découvert pendant 10 minutes.

Retirez du feu et laissez refroidir légèrement.

Au robot culinaire ou au mélangeur, réduisez en purée, en plusieurs fois au besoin. Versez le potage dans la cocotte et ajoutez le vinaigre balsamique et le poivre. Incorporez la crème, si désiré, et salez. Réchauffez à feu doux de 1 à 2 minutes.



Retrouvez-nous sur notre page  
Facebook « Arozoar Cocagne »



FR-BIO-01  
Agriculture France

C'est la saison des tomates! Voici les variétés que vous trouverez dans vos paniers 😊

### Les classiques



Tomate dite « classique » la tomate **Paola** est de calibre moyen, ronde et bien rouge. Elle se consomme idéalement en **crudité** à croquer pour apprécier sa saveur. C'est une tomate très charnue et juteuse. Elle est très ferme, un peu trop pour certains. Idéale pour les **tomates farcies**.

Variété séculaire, la tomate '**Saint Pierre**' fait partie des tomates riches en goût au même titre que la 'Cœur de bœuf'.

Proche de la tomate Grappe visuellement, sa chair est ferme et gustative. La tomate 'Saint Pierre' peut se consommer crue en **salade** ou cuite en **sauces, soupes** ou tomates farcies.



### Les « anciennes »



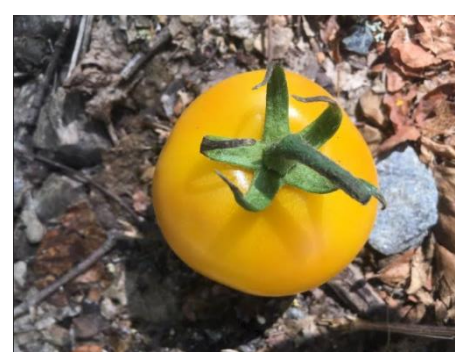
La tomate **Cornabel** arrivée à maturité peut se déguster **crue, cuite, en sauce, en coulis, seule ou en accompagnement**.

Cette tomate extrêmement charnue et douce permet aussi d'obtenir un jus de tomates succulent, à servir frais en apéritif par exemple et à consommer tel quel ou agrémenté d'un soupçon de sel de céleri. Enfin, il est possible de réaliser de la **confiture ou de la marmelade** avec des tomates vertes.

La tomate **San Marzano** est une variété tardive, productive, au fruits allongés. Réputée pour la saveur de sa chair dense et ferme, comportant peu de graines et de jus. Idéale en frais comme en cuisinée (tomates séchées, sauces).



**Cauralina** : Cette tomate coeur de boeuf est une variété très charnue et d'excellente qualité gustative. Excellente **cuite ou crue**.



**Mimosa** : variété de petit calibre, jaune et lisse. Goût très doux à déguster en **salade**



**Lemon Boy**: Cette belle tomate charnue présente une couleur jaune doré très appétissante. Elle se déguste de préférence **crue en salade**, mais peut aussi se faire cuire de mille façons et en particulier en tartes fines. Elle se fait aussi **griller au barbecue**. Elle se marie bien avec le fromage frais et l'avocat. Crue, elle forme de belles tranches régulières ou des petits cubes qui se tiennent bien quand on enlève le jus et les pépins.



La **tomate Honey Moon**, assimilable à la Rose de Berne a un atout de taille : sa chair ferme. C'est pourquoi, cette variété s'accommode bien en **salade**. Elle donne des fruits tout au long de l'été dont vous apprécierez la saveur douce et fruitée. Cuites, elles peuvent faire d'excellentes **confitures**.